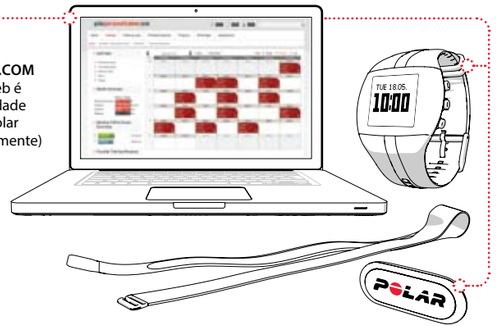
OLÁ,

Obrigado por ter escolhido a Polar! Neste pequeno guia útil vamos orientá-lo através dos aspectos básicos do FT7, o seu guia para alcançar os seus objectivos.

SERVIÇO WEB POLARPERSONALTRAINER.COM
A utilização deste serviço Web é gratuito, mas precisa da unidade de transferência de dados Polar FlowLink (vendida separadamente) para transferir as suas informações de treino. O Website permite-lhe monitorizar o seu progresso e obter orientação inteligente de treino.



MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA FT7
Com as suas funcionalidades essenciais de frequência cardíaca, o FT7 ajuda-o a permanecer dentro da zona de intensidade adequada e a obter resultados mais rápidos: medir a frequência cardíaca durante o treino, exercitar-se nas zonas-alvo da frequência cardíaca, saber se está a queimar calorias ou a melhorar a fitness e ver quantas calorias queimou.

SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA POLAR
Coloque a confortável tira elástica e conector à volta do peito para visualizar a sua frequência cardíaca, com precisão e em tempo real, no monitor de frequência cardíaca.

Transfira a versão integral do manual do utilizador e a versão mais recente deste guia a partir de polar.com/support. Para mais ajuda, poderá obter excelentes tutoriais em vídeo em polar.com/en/polar_community/videos.

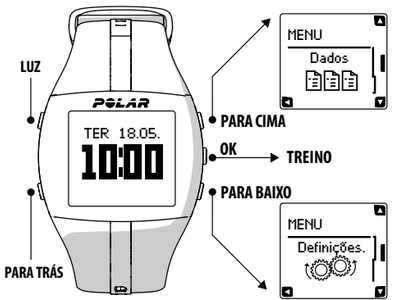
APRENDA A CONHECER O FT7

LUZ
» Entrar no menu rápido
» Iluminar o visor

PARA TRÁS
» Voltar ao nível anterior
» Cancelar a selecção

PARA CIMA/PARA BAIXO
» Entrar e mover-se dentro de menus
» Ajustar valores

OK
» Confirmar selecção
» Entrar no modo de treino



SABIA QUE...
Pode verificar a hora aproximando o monitor de frequência cardíaca do sensor de frequência cardíaca.

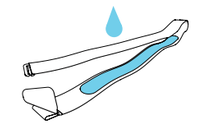
COMEÇAR

Antes de começar a treinar com o FT7, precisa de executar alguns passos. Primeiro, prima um botão qualquer durante um segundo para activar o seu monitor de frequência cardíaca. Depois, percorra as definições

Seja rigoroso ao introduzir as definições. O seu rigor fará toda a diferença na precisão com que o monitor de frequência cardíaca consegue medir valores como os limites da frequência cardíaca e o consumo calórico.

COLOQUE O SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

1. Humedeça a zona com eléctrodos da tira elástica.
2. Fixe a tira à volta do peito e regule-a para ficar justa, mas confortável.
3. Fixe o conector.



Depois do treino, remova o conector e enxagúe a tira em água corrente para a manter limpa. Para instruções mais detalhadas, consulte o manual completo do utilizador em polar.com/support.

TREINAR COM O FT7

PARA SE PREPARAR

1. Coloque o monitor de frequência cardíaca e o sensor de frequência cardíaca.
2. No modo da hora, prima **OK** uma vez para abrir o modo de espera. Aguarde até o monitor de frequência cardíaca encontrar a sua frequência cardíaca e prima novamente **OK** para começar a gravar a sessão de treino.

Durante o treino, pode ver a frequência cardíaca, calorias queimadas, duração da sessão e informações da zona, em tempo real. Através da observação dos valores obtidos durante e após o treino, vai facilmente identificar os valores adequados para si. Visite polar.com/support para saber mais sobre os benefícios do treino nas várias intensidades..

PARA FAZER UMA PAUSA E PARAR O TREINO

Para fazer uma pausa na sessão de treino, prima **BACK** (Para trás). Para continuar o treino, prima **OK**. Para parar a sessão, prima novamente **BACK** (Para trás).

Pode obter um resumo do exercício mais recente no final de cada sessão. Este resumo indica:
» a duração da sessão
» as calorias queimadas
» o valor médio e máximo da sua frequência cardíaca
» o tempo passado nas zonas em que queimou gordura ou melhorou fitness.

PRINCIPAIS FUNCIONALIDADES

ENERGYPOINTER

O FT7 ajuda-o a treinar com a intensidade certa para alcançar os seus objectivos - quer pretenda perder peso ou melhorar a fitness. A funcionalidade EnergyPointer diz-lhe se o efeito principal do seu treino é a melhoria da fitness ou a queima de gordura.

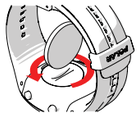
SMART CALORIES

A funcionalidade Smart Calories do FT7 conta as calorias durante o treino com base no seu peso, altura, idade, sexo e intensidade do treino.

Mas, isto é apenas o começo. Oferecemos-lhe todo um mundo novo de orientações inteligentes, que o ajudam a obter mais resultados de cada sessão de treino. Visite polar.com/support para obter mais orientações ou partilhe os seus progressos connosco no Facebook. Será um prazer ter notícias suas!

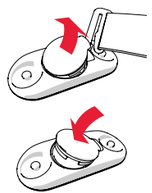
SUBSTITUIR PILHAS É FÁCIL

MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA



1. Abra a tampa do compartimento das pilhas com uma moeda.
2. Remova a pilha antiga do compartimento utilizando um pequeno estilete rígido.Tenha cuidado para não danificar o monitor de frequência cardíaca.
3. Coloque a pilha nova no compartimento, com o lado positivo (+) para fora. Verifique se o anel vedante não está danificado.
4. Feche a tampa.

SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA



1. Levante a tampa do compartimento da pilha usando o clipe na tira elástica.
2. Remova a pilha antiga do compartimento.
3. Coloque a nova pilha no respectivo compartimento, com o lado negativo (-) virado para fora.
4. Alinhe a o rebordo da tampa do compartimento da pilha com a ranhura no conector e faça força sobre a tampa do compartimento para a encaixar. Deverá ouvir um estalido.

Para instruções mais detalhadas, consulte a versão integral do manual do utilizador em polar.com/support.

⚠ *Por razões de segurança, certifique-se de que está a utilizar uma pilha adequada.*

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

O monitor de frequência cardíaca e o sensor de frequência cardíaca podem ser usados tanto no banho como na natação (resistência à água até 30 m).

MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Tipo de pilha	CR1632
Duração da pilha	11 meses (1 h de treino por dia)
Temperatura de funcionamento	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Tampa de trás	Poliamida
Pulseira	Poliuretano
Fivela da pulseira	Aço inoxidável
	Conforme à directiva UE 94/27/EU e a à alteração 1999/C 205/05 sobre a libertação de níquel de produtos que se destinam a estar em contacto directo e prolongado com a pele.

SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Tipo de pilha	CR2025
Duração da pilha	1500 horas de utilização
Anel vedante da pilha	Anel vedante 20,0 x 0,90; material: silicone
Temperatura de funcionamento	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Conector	ABS
Tira elástica	38% Poliamida, 29% Poliuretano, 20% Elastano, 13% Poliéster

ENCONTRAR SUPORTE PARA O PRODUTO

polar.com/support/FT7

SIGA A POLAR

facebook.com/polarglobal

twitter.com/polarglobal

youtube.com/polar

instagram.com/polarglobal

Fabricado por

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.com

Compatível com produtos Polar e muitos equipamentos de ginásio que utilizam a tecnologia GymLink

17952333.00 PRT 03/2014 10011

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY

Polar FT7

GUIA COMO COMEÇAR

Português